



SOPHROTHERAPIE ET TROUBLES ADDICTIFS (Addictions et troubles alimentaires)

Pour qui ?

Sophrologues diplômés et étudiants en formation à la sophrologie

Niveau de connaissances préalables requis :

Connaissance du vocabulaire, des concepts et des pratiques sophrologiques

Séminaire : STAD

Durée : 2 journées

Date : 15 et 16 novembre 2025

Enseignants :

Dr THIERCELIN Nicolas - Praticien Hospitalier Addictologue - Hôpital de jour d'Addictologie

Dr FARINA Claire - Psychiatre Addictologue

Luc MARCELOT - Sophrologue spécialisé dans les troubles addictifs

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- ▶ Identifier, prévenir et accompagner les addictions avec la sophrologie
- ▶ Reconnaître et accompagner un trouble du comportement alimentaire avec la sophrologie

CONTENU

JOUR 1 : Les addictions

Comprendre les addictions

- ▶ Définitions
- ▶ Comprendre l'état de dépendance
- ▶ La place de l'addiction dans la classification des pathologies psychiques
- ▶ Les mécanismes de l'addiction
- ▶ Vulnérabilité, mécanismes biochimiques, différents facteurs

Les différentes addictions

- ▶ Les addictions avec produit : tabac, alcool, drogues, psychotropes...
- ▶ Tabagisme
- ▶ Alcoolisme
- ▶ Alimentaire (boulimie hyperphagie)
- ▶ Psychopathologie de l'alcoolisme,
- ▶ Les addictions sans produit : workaholisme, smartphones, jeux, vidéo, sport...
- ▶ Jeux d'argent
- ▶ Les achats compulsifs

Les conséquences pour la santé

- ▶ Addiction et comportements (violent ou dangereux)
- ▶ Dégâts de l'alcool sur le corps (pathologies des voies digestives)
- ▶ Overdose, coma éthylique, troubles neurobiologiques, psychiatriques, troubles cognitifs

Place des addictions dans l'entreprise

- ▶ Les postes les plus touchés par les addictions (quels sont les risques)
- ▶ Les pots de service (conséquences sur le développement ou le renforcement des addictions)

PRISE EN CHARGE ET ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ▶ Type de prise en charge - approche individuelle, familiale - sociale
- ▶ Sophrologie - exercice pour lutter contre l'angoisse (SB)
- ▶ Exercices pour gérer le « craving »
- ▶ Pratique de relaxation dynamique 1^{er}, 2^e et 3^e degrés pour restaurer le schéma corporel et l'image du corps

JOUR 2 : Les troubles alimentaires

CONTENU

Définition des troubles du comportement alimentaire

- ▶ Psychopathologie
- ▶ Qu'est-ce qu'une névrose
- ▶ Qu'est-ce qu'une personnalité
- ▶ Les différents aspects des troubles des conduites alimentaires
- ▶ Tableau syndromique du bilan somatique
- ▶ Présentation des deux grandes entités : Anorexie - Boulimie

Définition et sémiologie

- ▶ Historique
- ▶ Formes cliniques
- ▶ Les autres troubles du comportement alimentaire
- ▶ Les différentes hyperphagies
- ▶ Night Eating syndrome, le snaking, les compulsions alimentaires

Les nouveaux troubles du comportement alimentaire

- ▶ L'orthorexie
- ▶ Causes
- ▶ Symptômes, troubles associés, complications
- ▶ Traitement

ACCOMPAGNEMENT SOPHROLOGIQUE

- ▶ Sophronisation de base pour abaisser le niveau d'anxiété
- ▶ Sophro substitution du réflexe (rituel précédant la phase d'hyperphagie)
- ▶ Signe signal pour remplacer la sensation de vide par une sensation de plénitude
- ▶ RD1 pour accéder à un schéma corporel sain
- ▶ SAP pour accepter des repas avec d'autres personnes (famille, amis)

MOYENS ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

Cette formation alterne apports théoriques et pratiques, exercices pratiques individuels et en petits groupes, exposés de cas.